



## Penne mit zarten Hähnchenwürfeln

in cremiger Pesto-Sauce mit Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Zeit, die man mit Pasta verbringt, ist gute Zeit. Und damit wir nachher mehr davon haben, kochen wir einfach ganz schnell: Während die Penne brodeln, braten wir fix all'italiana gewürztes Hähnchen, frische Zucchini und Paprika. Dann kommt die Geheimwaffe: ein lecker-aromatisches Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven. Noch etwas Crème fraîche hineingerührt, Pasta dazu und schon ist aufgetischt. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 400g Penne <sup>1</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 989kcal, Fett 52.7g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 31.8g



**1. Zwiebeln schneiden**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



**4. Fleisch vorbereiten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl vermengen.



**2. Gemüse schneiden**

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



**5. Fleisch und Gemüse braten**

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne 2-3Min. bei starker Hitze anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl 3-4Min. bei starker Hitze anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten, bis das **Gemüse** gar, aber noch knackig ist.



**3. Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz mit warmem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



**6. Sauce fertigstellen**

Das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben. Die **Crème fraîche** und das **Pesto** einrühren und alles 1-2Min. erwärmen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** untermengen, ggf. kurz erwärmen und servieren.